

普台高中113年8月19至8月25日膳食菜單暫定表

日期 星期	8月19日 一			8月20日 二			8月21日 三			8月22日 四			8月23日 五			8月24日 六			8月25日 日		
早餐	粥飲品	阿華田	阿華田	味噌湯	紫菜、豆腐、味噌、黃豆芽	小米粥	米	豆漿	豆漿	仙草奶茶	仙草、奶粉、紅茶	蘿蔔油腐湯	油豆腐、白K、紅K	綠茶	綠茶						
	主食	丹麥堡	丹麥堡	素香米粉	米粉、香菇、紅蘿蔔、芹菜、豆干	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包	麻油麵線	麵線、麻油	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅						
	主菜	塔香杏菇炒蛋 塔香杏鮑菇	蛋、杏鮑菇、九層塔	泡菜燒豆腸	豆腸、韓式泡菜	蕃茄豆G	豆G、蕃茄	水煮蛋 蛋汁素排	蛋 素排、麥芽糖	京醬豆干	豆干、小黃瓜、甜麵醬	香菇百頁豆腐	香菇、百頁豆腐、豆腐	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片						
	副菜	千島醬	美乃滋、番茄醬	蒸鍋貼	鍋貼*2	素鬆	素鬆	花生醬	花生醬	紅絲海帶絲	海帶絲、紅K	XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅K、XO醬	蜂蜜糖漿	蜂蜜糖漿						
	副菜	什錦果仁	什錦果仁			幼筍	幼筍	地瓜泥沙拉	地瓜、馬鈴薯、起司片、小黃瓜、玉米粒	三角薯餅	三角薯餅	炒鵝白菜	鵝白菜、紅K	起司片	起司片						
	青菜	木耳豆芽	豆芽、黑木耳、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜			炒大陸妹	大陸妹、薑絲						
	午餐	主食	白飯	米	素XO醬炒飯	米、豆干、玉米粒、紅K、毛豆仁、香菇	燕麥飯	米、燕麥粒	紅麴飯	米、紅麴米	泰式酸辣義大利麵	義大利麵、素蝦、九層塔、甜椒、火腿、杏鮑菇、洋菇片	白飯	米	紫米飯	紫米、米					
主菜		南洋咖哩G	馬k、豆腐、南瓜、椰漿、G丁	三杯天貝油豆腐	油豆腐、天貝、甜椒、九層塔、辣椒條	普台素燥滷豆包	普台素燥、豆包	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若嫩腐	蛋、嫩豆腐、豆干、素瓜仔若	東艾醬油嫩豆腐	油嫩豆腐、蕃茄、甜椒、東艾醬	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆腐	蛋、毛豆、豆腐、紅K、黑胡椒 豆腐、毛豆、紅K	咖哩洋芋麵腸	馬K、紅K、麵腸、咖哩						
加菜		滷蛋	蛋、滷包	白醬燒蛋	蛋、奶粉	金沙炸蛋	蛋、鹹蛋	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋、毛豆、豆腐、紅K、黑胡椒 豆腐、毛豆、紅K	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬						
副菜		梅乾鮮筍	梅乾菜、竹筍、皮絲	蜜汁海帶百頁	海帶結、百頁結、白芝麻	醬爆回鍋肉	素肉片、豆乾、高麗菜、甜椒	滷白玉豆輪	白K、豆輪、紅K	椒鹽綜合菇	杏鮑菇、鮑魚菇、金針菇	韓式寬粉	寬粉、韓式黑炸醬、豆芽菜、紅K、豆干	炸什蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、甜不辣						
副菜		椒鹽紫茄	茄子、椒鹽粉	鮮菇黃瓜	大黃瓜、金針菇、秀珍菇	焗烤絲瓜	絲瓜、馬K、蕃茄、乳酪絲	炒四季豆	四季豆	宮保高麗菜	高麗菜、辣椒	青椒炒筍絲	青椒、豆干、筍絲、紅K								
青菜		炒大白菜	大白菜、紅K、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	海帶拌黃豆芽	海帶芽、黃豆芽	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒白花菜	白花菜、薑絲								
湯		紅燒湯	豆輪、玉米、白k、紅K	苦瓜鳳梨湯	苦瓜、鳳梨、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑	鮮菇羹湯	竹筍、髮菜羹、紅K、黑木耳	紅豆粉裸湯	紅豆、粉裸	酸菜筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑絲	玉米濃湯	馬鈴薯、紅K、素火腿、洋菇片、玉米粒						
果	西瓜		荔枝		葡萄		洋香瓜		蘋果		芭樂		梨子								
晚餐	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	日式炒麵	油麵、火腿、高麗菜、豆芽菜、豆干、紅K	白飯	米	沙茶素羊肉炒飯	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、青豆仁	酸辣湯麵	麵條、筍絲、木耳絲、紅K、金針、豆腐						
	主菜	宮保大黑豆干	黑豆干、小黃瓜、乾辣椒、花生	藥膳滷什錦	豆干、香q糕、豆皮、玉米段	荷包蛋 蒲燒白帶魚	蛋 白帶魚	藍帶豆包	豆包、起司片	麻辣臭豆腐	臭豆腐、金針菇、高麗菜、鴻喜菇	香酥魚排	魚排	菜脯煎蛋 乾煎豆包	蛋、菜脯 豆包、胡椒鹽						
	副菜	螞蟻上樹	冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、豆干、豆芽菜	三鮮燴蒲瓜	蒲瓜、素蝦、素海參、素蟹棒	孜然洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、豆干、孜然、花椒	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、榨菜	滷雙糕	芋粿羹、蘿蔔糕	金菇拌海根	海帶根、金針菇、薑絲						
	副菜	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、薑絲、秀珍菇	酥炸南瓜	南瓜、馬鈴薯	梅干冬瓜	冬瓜、梅乾菜、豆皮	炒莧菜	莧菜	蜜汁杏鮑菇	杏鮑菇、白芝麻、麥芽糖	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒油菜	油菜、紅K						
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	蕃茄青菜湯	蕃茄、小白菜	炒龍鬚菜	龍鬚菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、皮絲、高麗菜、薑								
	湯	白K素排骨湯	白K、素排骨酥、薑絲	麥茶	冬瓜、洋蔥仁、杏鮑菇	檸檬冬瓜茶	冬瓜、檸檬			冬菜素肚湯	素肚、冬菜、大白菜										
	果	芭樂		火龍果		芒果		葡萄		芒果		西瓜		香蕉							
蛋白質	71			69			54.6			66.6			57.5			70.5			64		
脂肪	36.5			37.5			42.5			36.6			51.5			40			49		
醣類	238.5			235.5			235.5			237.5			203.5			197.5			197.5		
熱能	1754.5			1743.5			1542.9			1685.8			1507.5			1734.5			1586		

自民國98年承接以來即使用CAS產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝